Dr Savitri Ramaiah

# Digitopuncture au quotidien

Le guide pour soulager soi-même les douleurs
par simple pression des points réflexes du corps

Éditions
Chariot d'Or

Diffusées et distribuées par DG DIFFUSION
Z.I. de Bogues
31750 Escalquens

# Avertissement

Ce livre a pour objet de vous aider en matière de réflexologie pratiquée à la maison, mais il ne vous dispense pas de consulter un médecin le cas échéant.

Les prises de position défendues dans ce livre sont celles de l'auteur et n'engagent pas la responsabilité de l'éditeur.

Les manipulations prescrites dans ce livre sont essentiellement conçues pour être bénéfiques dans le cadre de l'auto-traitement. En l'absence d'une pratique régulière ou d'une formation auprès de professionnels, nous ne saurions recommander leur usage sur autrui, sauf dans un but de diagnostic, lequel devra être, dans tous les cas, confirmé par un médecin compétent.

# Introduction

La digitopuncture est un système de guérison ancestral. Il est pratiqué en Inde et en Orient depuis plusieurs siècles. Depuis fort longtemps, cette thérapie traditionnelle, qui ne fait pas appel aux médicaments, est restée confinée à quelques pays jusqu'à ce que les pays occidentaux, et plus particulièrement les États-Unis d'Amérique, aient commencé à s'intéresser au développement et à l'adaptation de ses techniques.

Le shiatsu au Japon, l'acupuncture en Chine et la réflexologie plantaire et palmaire de l'Orient, entre autres, sont des variantes de la digitopuncture. Toutes ces techniques reposent sur la stimulation de points réflexes spécifiques dans le but de soulager les douleurs et agir favorablement sur les affections. Nos corps sont dotés d'une énergie de guérison remarquable à laquelle les méthodes naturelles et

holistiques de guérison font appel, comme la médecine par les plantes, la digitopuncture, l'acupuncture, etc.

Ces énergies circulent à travers le corps selon des chemins spécifiques appelés méridiens. Chacun de ces méridiens possède des centres nerveux et des points réflexes situés dans différentes parties du corps. En acupuncture, on insère des aiguilles au niveau de ces centres nerveux et points réflexes, tandis qu'en digitopuncture, le praticien procède par application de pression sur ces points. La plupart de ces points réflexes se situent sur les pieds, les mains, le dos, le visage et les oreilles.

# Qu'est-ce que la digitopuncture ?

La digitopuncture est le processus consistant à restaurer une circulation normale de l'énergie le long des méridiens. Tout blocage énergétique sur ces méridiens provoque des altérations de la santé.

De petites formations de cristaux sur les terminaisons nerveuses peuvent également détériorer la bonne circulation des influx énergétiques.

Cette interruption de la circulation des énergies provoque des douleurs sur les points réflexes des différents méridiens.

Lorsque l'on applique une pression sur ces points réflexes, on les stimule et ainsi, on fait disparaître le blocage. Le soulagement est la conséquence directe de la normalisation de la circulation de l'énergie.

Chaque organe et chaque partie du corps possède un point réflexe correspondant sur la plante des pieds et la paume des mains.

Les altérations du fonctionnement normal et les changements de la structure des organes du corps rendent douloureux les points réflexes correspondants sur les pieds et les mains.

Lorsque l'on effectue une pression sur les points adéquats des pieds et des jambes, on pratique la réflexologie plantaire. La thérapie par pression des mains s'appelle réflexologie palmaire.

Certains thérapeutes utilisent des points réflexes situés sur les oreilles, le visage, la tête et le cuir chevelu pour apporter un soulagement. La plupart des points réflexes employés par le shiatsu japonais se trouvent sur le dos, l'abdomen et les membres.

On peut également avoir recours à la digitopuncture pour diagnostiquer des problèmes de santé. Un point réflexe douloureux au toucher peut révéler un dysfonctionnement de l'organe correspondant, une altération de sa structure, ou les deux.

Cette anomalie permet de révéler préventivement des symptômes de maladie.

En appliquant de la pression sur le point réflexe douloureux, on peut, progressivement, rétablir le fonctionnement et la structure des organes incriminés.

# Points réflexes sur la plante de pied et la paume de main

La localisation des points réflexes correspond généralement à celle de l'organe dans le corps.

Les organes situés à gauche dans le corps ont des points réflexes à droite sur la main et le pied ; inversement, les organes situés à droite dans le corps les ont à gauche sur la main et le pied.

Les organes symétriques (reins, yeux, oreilles, etc.) ont des points réflexes sur les deux mains et les deux pieds.

Les théoriciens de la digitopuncture subdivisent le corps en dix zones verticales qui partent du haut de la tête pour arriver à la pointe des orteils et des doigts.

Ainsi, on trouve cinq zones à droite et cinq à gauche du corps, comme le montre la Figure 1.

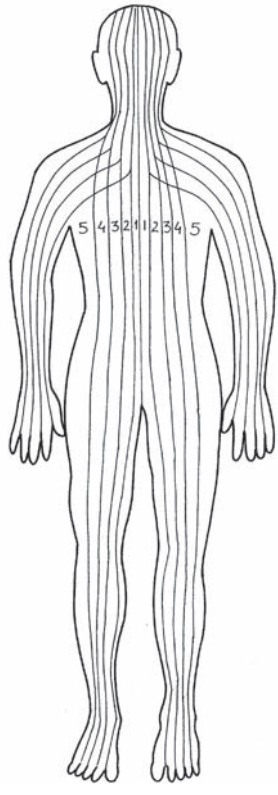


***Figure 1.***
***Zones verticales du corps***

Chaque orteil du pied ou doigt de la main fait partie d'une zone spécifique.

Les paumes de mains et les plantes de pieds sont divisées horizontalement en quatre parties, comme le montrent les Figures 2a et 2b.

- Les doigts, le pouce et les articulations correspondent à la zone de la tête.
- L'extrémité des doigts et des orteils, jusqu'à leur milieu, correspond à la zone de la poitrine.
- Les parties centrales incurvées du pied et de la main correspondent à l'abdomen et aux organes digestifs.
- La zone du talon jusqu'à la cheville et au poignet correspond aux organes de la reproduction et aux membres inférieurs.

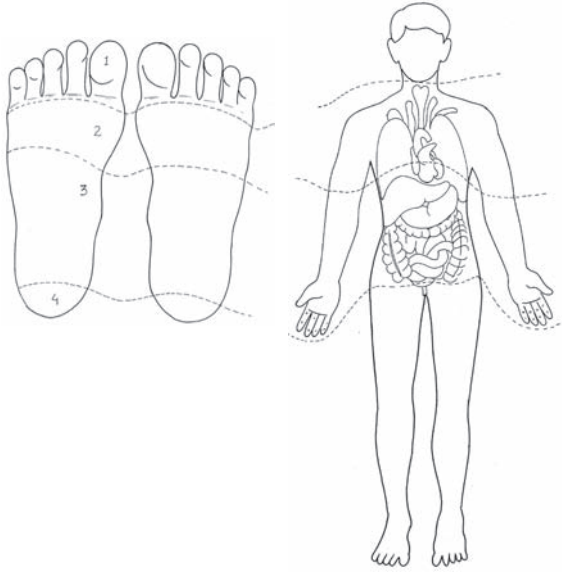


***Figure 2a.***
***Zones horizontales du corps***

La partie extérieure du pouce ou du gros orteil correspondent à la colonne vertébrale. Les parties extérieures des auriculaires correspondent aux zones de l'épaule et du genou.

Les points réflexes des différents organes, sur les mains et les pieds apparaissent respectivement dans les Figures 3 (a et b) et 4 (a et b).

Les points réflexes du visage apparaissent dans la Figure 5.

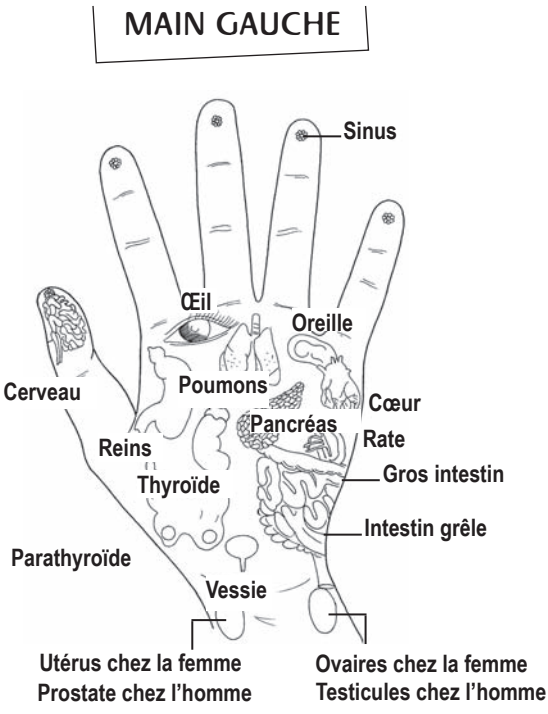


***Figure 3a.***
***Points réflexes des principaux organes sur les mains***

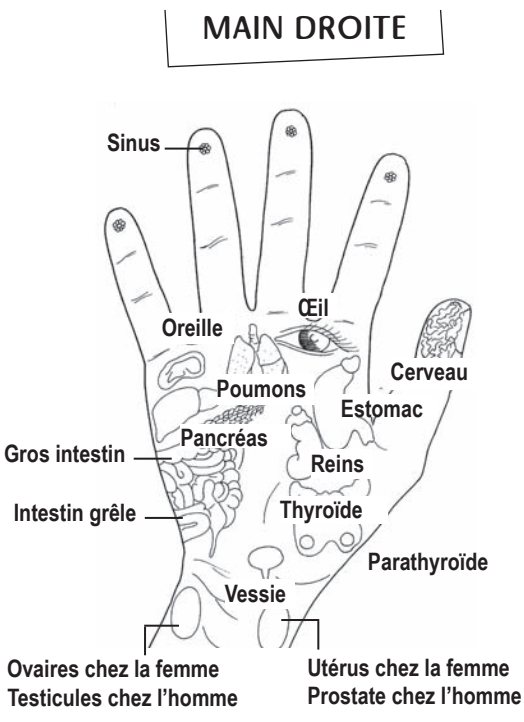


***Figure 3b.***

*Les organes symétriques tels que les yeux, les oreilles, etc., ont des points réflexes sur les deux mains. Les organes situés d'un seul côté tels que l'estomac, le foie, la rate, etc., ont des points réflexes sur les mains correspondantes. En cas de dysfonctionnement, même mineur, de la structure ou du fonctionnement de ces organes, le point réflexe correspondant est douloureux à la pression.*

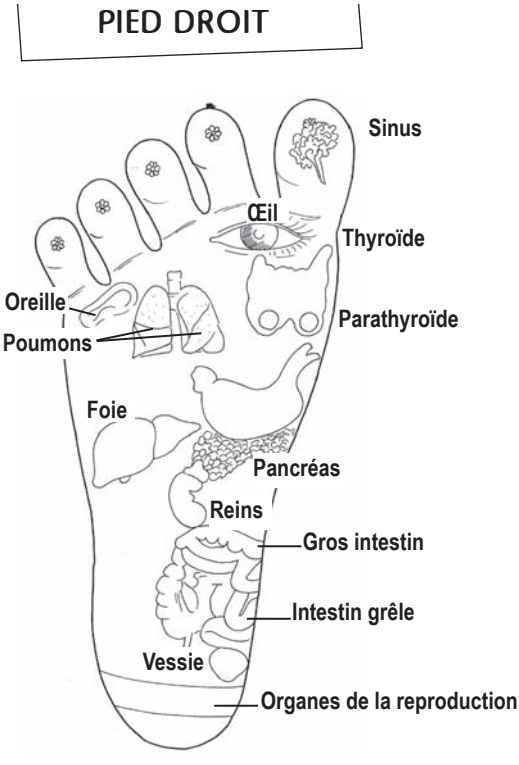


***Figure 4a.***
***Points réflexes des principaux organes sur les pieds***

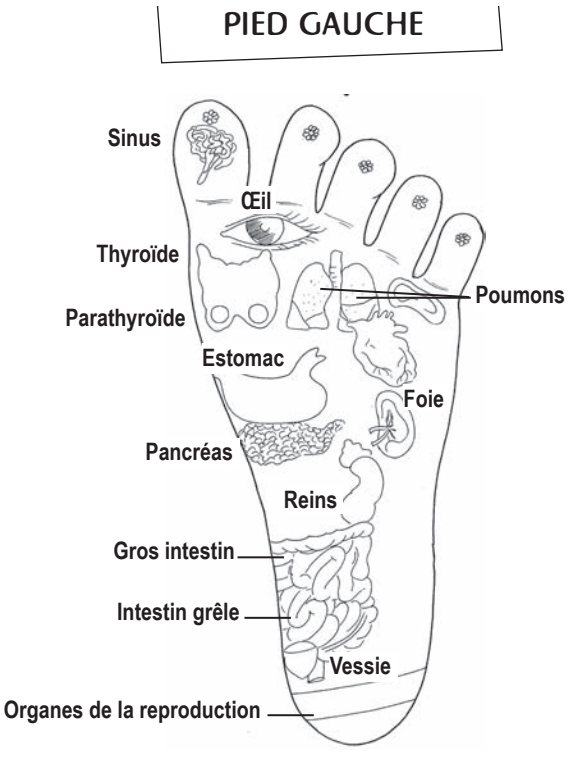
PIED GAUCHE
Sinus
Œil
Thyroïde
Parathyroïde
Poumons
Estomac
Foie
Pancréas
Reins
Gros intestin
Intestin grêle
Vessie
Organes de la reproduction

*Figure 4b.*

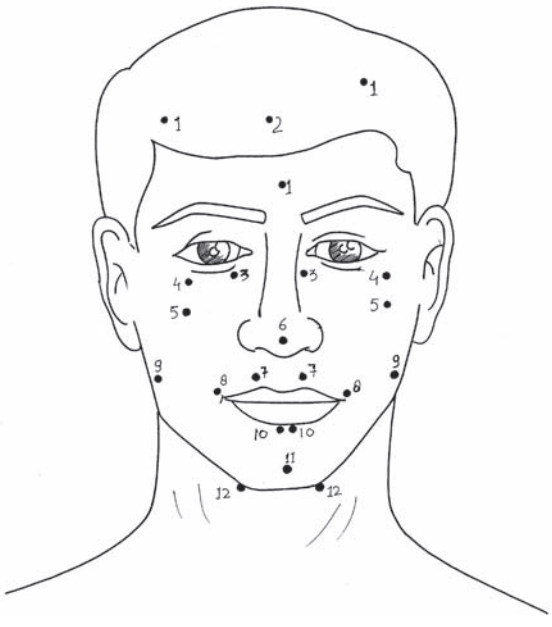


***Figure 5.***
***Points réflexes sur le visage***

# Table des matières

Avertissement ..... 6
Introduction ..... 7
Qu'est-ce que la digitopuncture ? ..... 9
Points réflexes sur la plante des pieds et la paume des mains ..... 13
Bienfaits de la réflexologie faciale ..... 23
Traitement par la réflexologie plantaire ..... 29
Techniques de relaxation ..... 35
Effet de la digitopuncture sur le corps ..... 37
Avantages de la digitopuncture ..... 39
La digitopuncture pour les problèmes de santé ..... 41
Application des points de digitopuncture pour les maladies courantes ..... 45
Mode d'emploi pour soulager les affections courantes 59
Lignes directrices pour la pratique de la digitopuncture 85
Valeur thérapeutique des bijoux ..... 89
Rôle des instruments de digitopuncture ..... 95